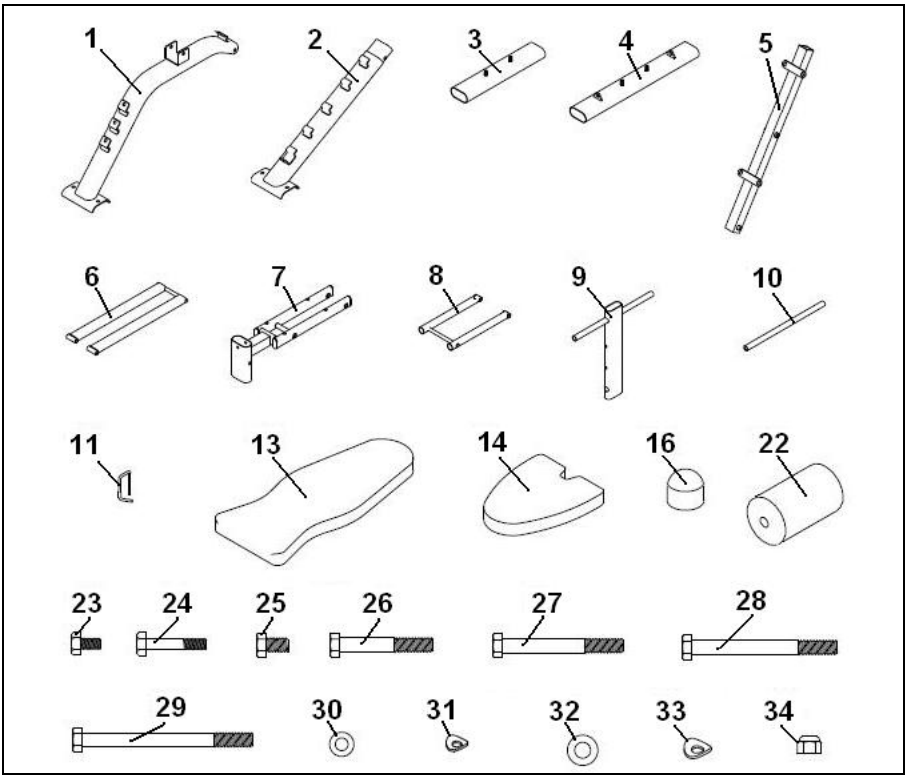


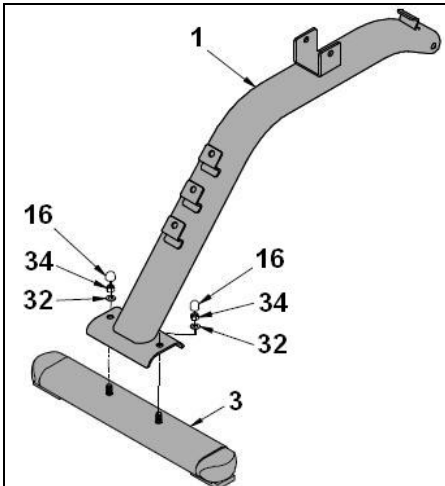


Návod k obsluze
Posilovací lavice BH Fitness Optima

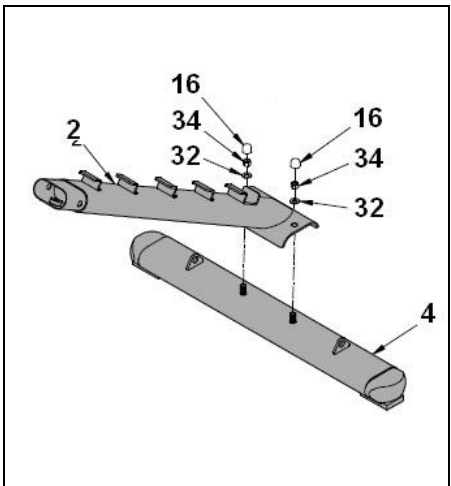
Obr. 1



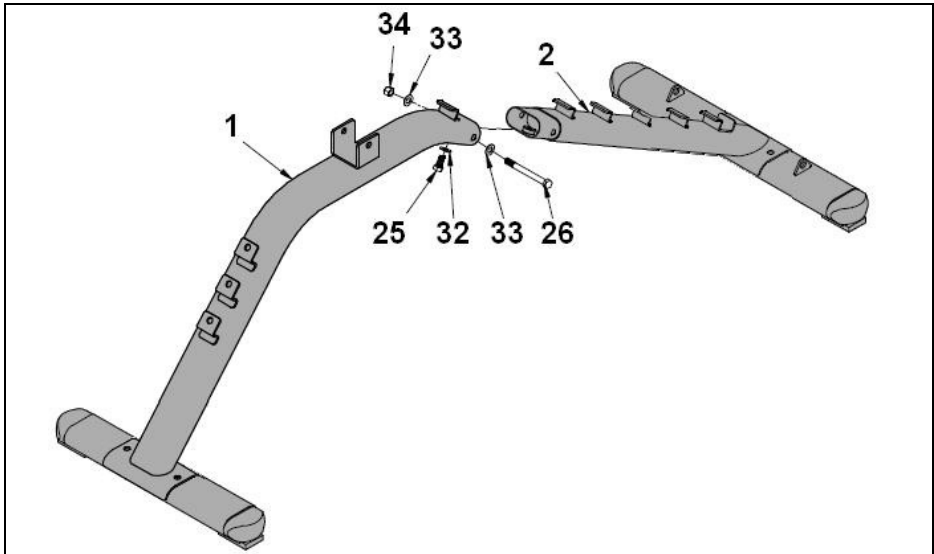
Obr. 2



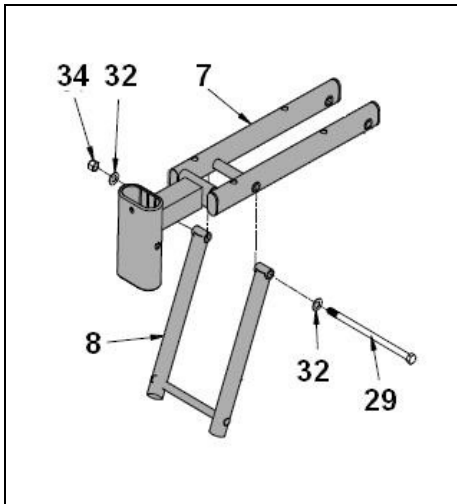
Obr. 3



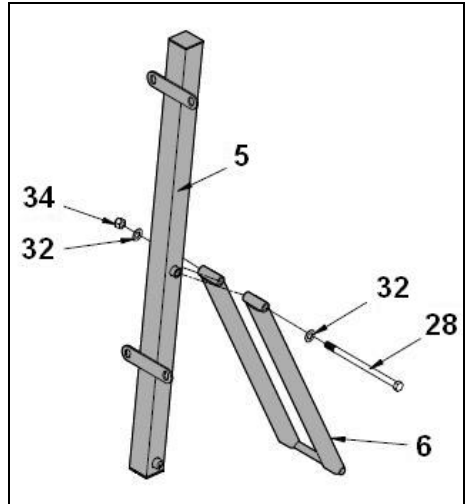
Obr. 4



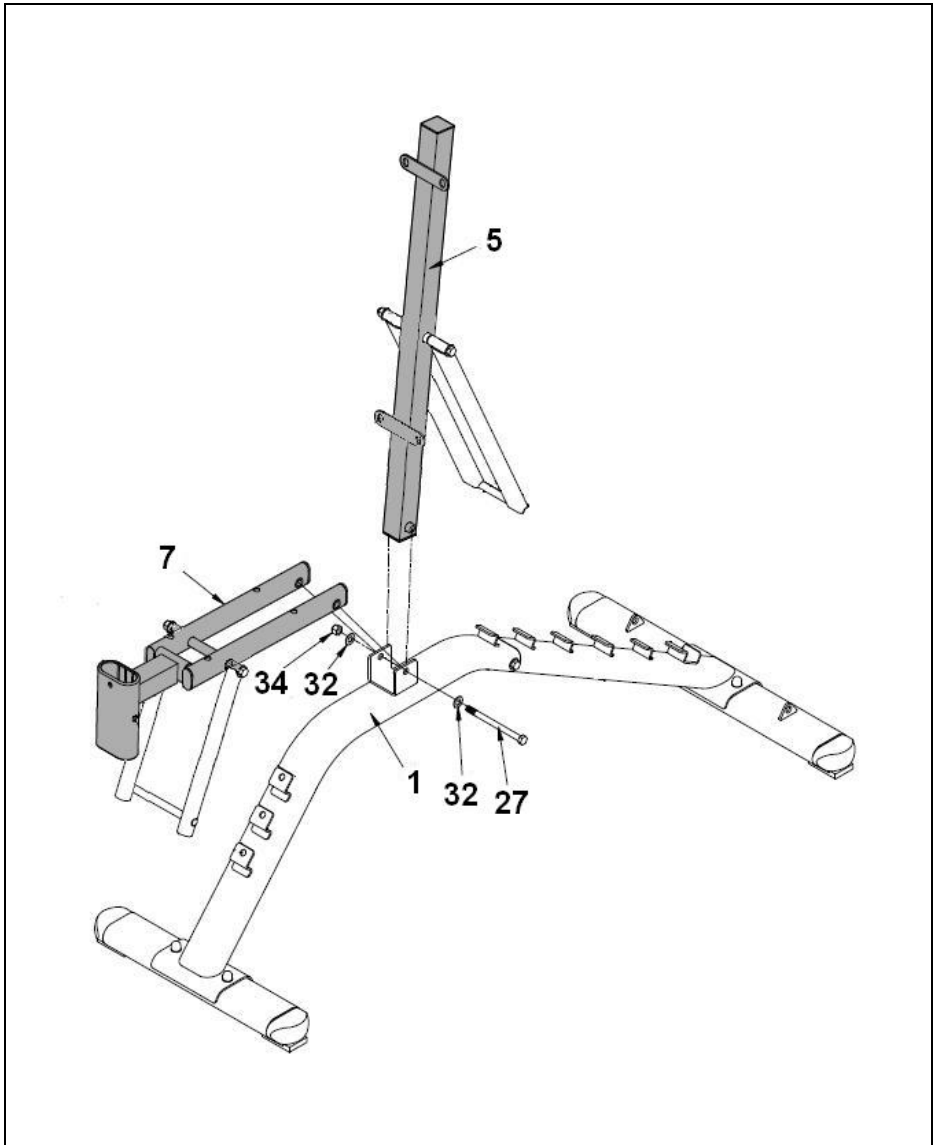
Obr. 5



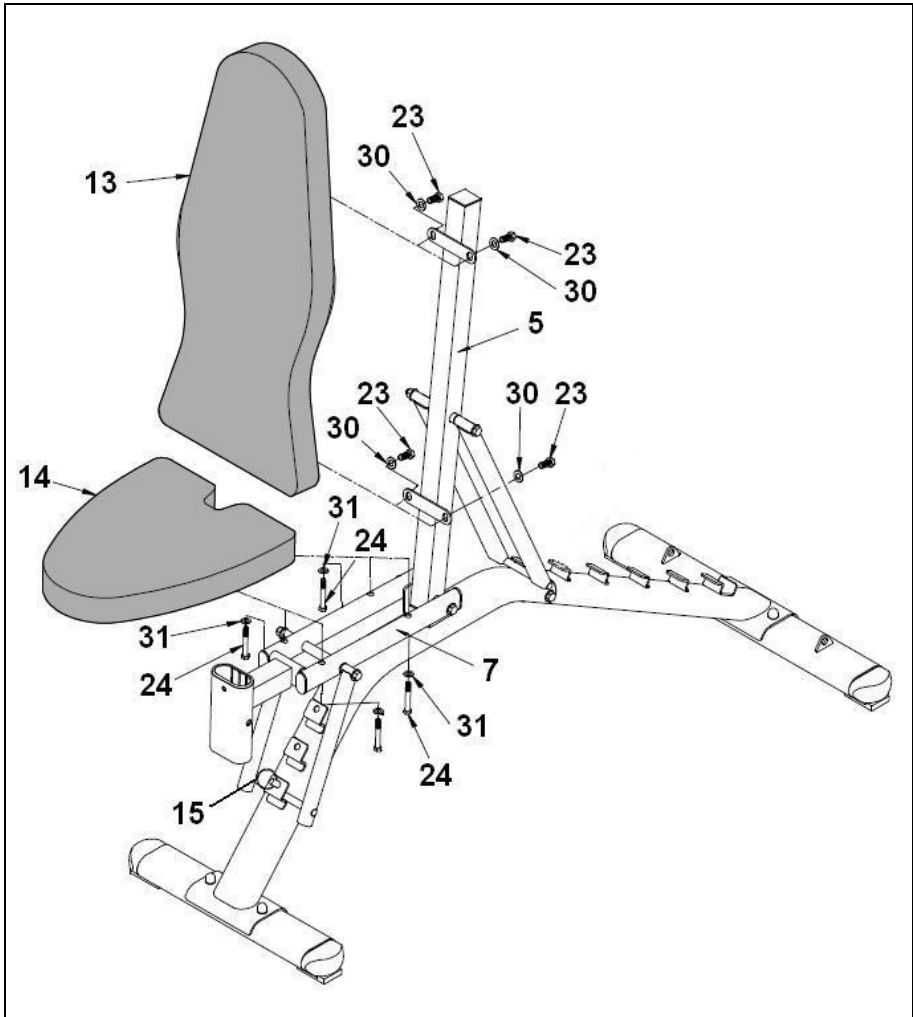
Obr. 6



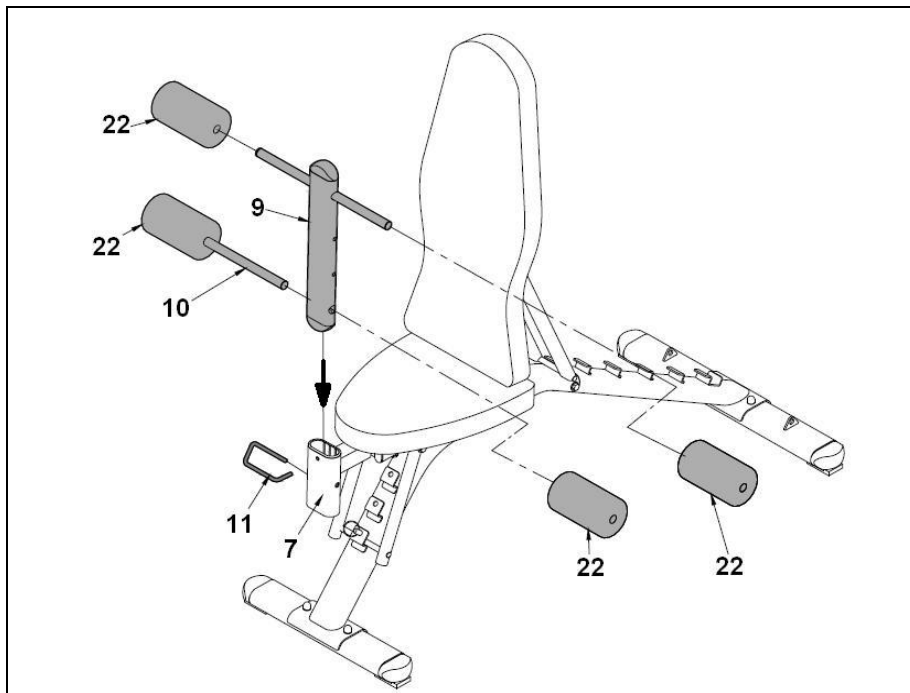
Obr. 7



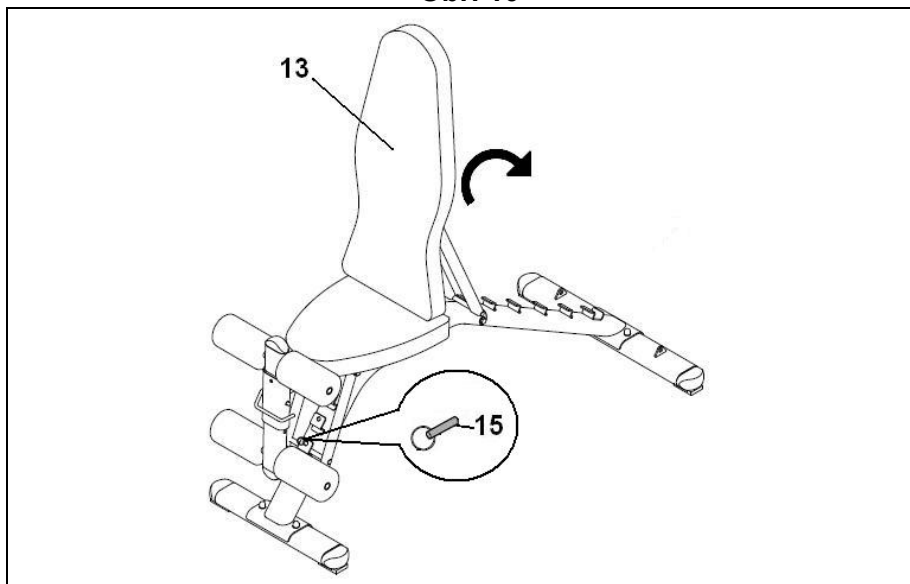
Obr. 8



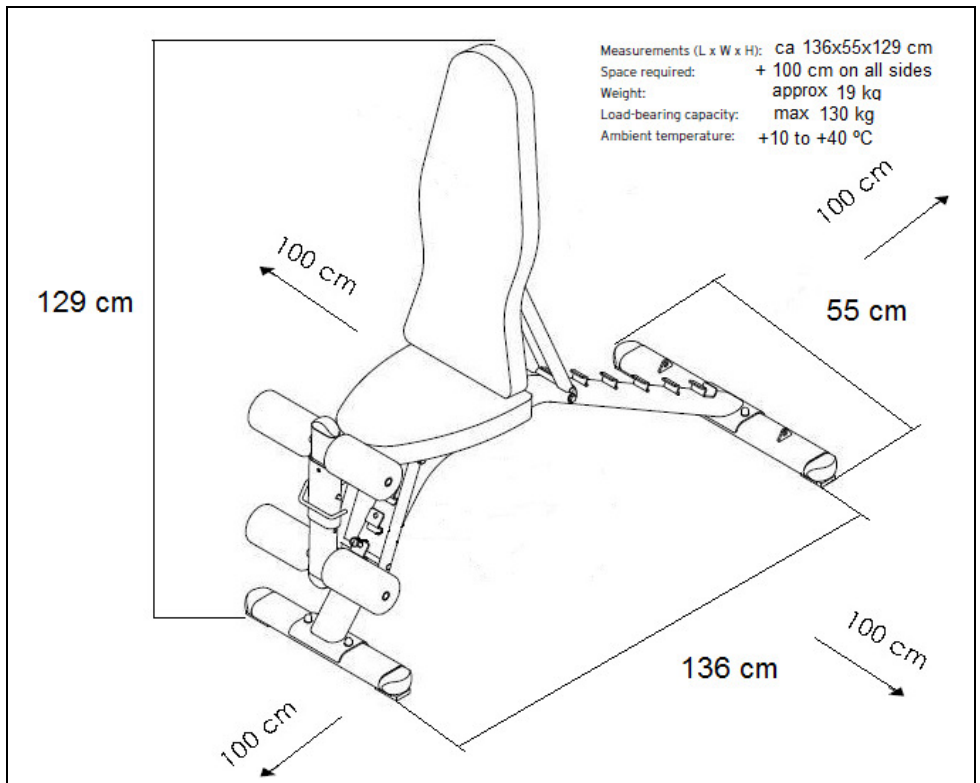
Obr. 9



Obr. 10



Obr. 11



BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

Tento trenažér byl navržen a vyroben tak, aby poskytoval maximální bezpečí. Přesto je při jeho používání třeba dodržovat určitá opatření. Před sestavením a použitím trenažéru si přečtěte celý návod. Měli byste také dodržovat následující bezpečnostní opatření:

1. Trenažér je určen pro domácí použití. Není vhodný pro profesionální použití a pro terapeutické účely.

2. Maximální hmotnost uživatele je 130 kg.

3. Trenažér byl testován a vyhovuje normám EN ISO 20957-1 a EN957-2 v rámci třídy H.C.

4. Rodiče a osoby zodpovědné za péči o děti musí vždy brát zřetel na dětskou zvědavost, aby nedošlo ke zbytečným úrazům. Děti si nesmí hrát v blízkosti trenažéru a trenažér v žádném případě nesmí sloužit jako hračka.

Osoby se zdravotním postižením by neměly cvičební stroj používat bez pomoci kvalifikované osoby nebo lékaře.

Upozornění: Než začnete trenažér používat, poradte se se svým lékařem. Tato rada je obzvlášť důležitá pro osoby starší 35 let nebo trpící zdravotními problémy. Před použitím jakéhokoli cvičebního zařízení si přečtěte všechny pokyny.

1. Pokud při cvičení na trenažéru pocítíte závratě, nevolnost, bolesti na hrudi nebo jakékoli jiné příznaky, přestaňte cvičit a okamžitě vyhledejte lékařskou pomoc.

2. Cvičte na doporučené úrovni, nepřepínejte se. Nesprávné cvičení může ohrozit vaše zdraví.

3. Před zahájením cvičení proveďte několik protahovacích cviků na zahřátí.

VŠEOBECNÉ POKYNY

1. Před montáží trenažéru si pečlivě přečtěte pokyny. Vyjměte všechny komponenty z krabice a porovnejte je se seznamem dílů, abyste se ujistili, že žádný nechybí. Krabici nevyhazujte, dokud není trenažér zcela sestaven.

2. Trenažér vždy používejte v souladu s pokyny. Pokud během montáže nebo kontroly zařízení zjistíte vadnou součást nebo pokud během cvičení uslyšíte neobvyklý zvuk, přestaňte s danou činností. Trenažér nepoužívejte, dokud nebude problém vyřešen.

3. Před zahájením cvičení zkontrolujte trenažér; ujistěte se, že jsou všechny součásti připojeny a že veškeré matice a šrouby byly před použitím řádně utaženy.

4. Použijte originální náhradní díly od dodavatele. Výměna nebo úprava jakékoli součásti, kromě těch, které jsou schváleny dodavatelem, zruší platnost záruky.

5. Trenažér používejte na pevném a rovném povrchu. Nepoužívejte ho venku a v blízkosti vody.

6. Z bezpečnostních důvodů je třeba, aby okolo trenažéru zůstal alespoň 1 m volného prostoru. Do blízkosti neumísťujte žádné ostré předměty.

7 Zařízení se smí používat pouze pro účely popsané v této příručce. **NEPOUŽÍVEJTE** příslušenství, které není doporučeno výrobcem.

8 Udržujte ruce dostatečně daleko od pohyblivých částí.

9 Noste vhodné sportovní oblečení. Nenoste volné oblečení, které by se mohlo zachytit v trenažéru. Při používání trenažéru vždy noste běžecké boty nebo jiné sportovní boty.

10 Majitel zařízení je zodpovědný za to, že každá osoba, která trenažér použije, je řádně informována o bezpečnostních opatřeních.

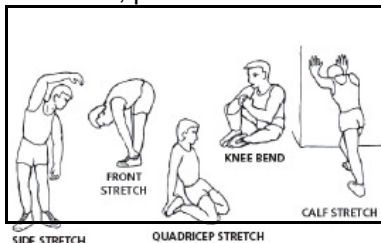
11. Pravidelně kontrolujte součásti zařízení, jako jsou kladky, lana atd. Zkontrolujte případná poškození a pokud nějaká existují, okamžitě je vyměňte. Pravidelně kontrolujte, utažení šroubů, poškození a opotřebení a v případě pochyb kontaktujte zákaznickou podporu.

POKYNY KE CVIČENÍ

Využití trenažéru přináší různé výhody; zlepši vaši kondici, svalový tonus a v kombinaci s kontrolovaným příjmem kalorií vám pomůže při hubnutí.

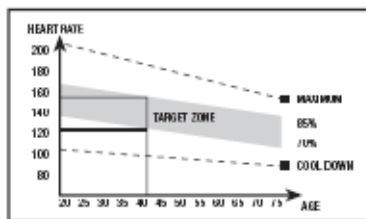
1. Fáze zahřívání

Dochází k zrychlení krevního oběhu a přípravě svalů na cvičení, snižuje se riziko vzniku křečí nebo podvrtnutí. Doporučuje se provést několik protahovacích cviků, které jsou znázorněny na obrázku níže. Každý protahovací cvik by měl trvat cca 30 sekund. Svaly nepřetěžujte, a pokud ucítíte bolest, přestaňte cvičit.



2. Fáze cvičení

Tato fáze je fyzicky nejobtížnější. Pravidelným cvičením docílíte pružnějších svalů na nohou. Dodržujte stálý rytmus. Rytmus cvičení by měl být dostatečně rychlý tak, aby se vaše srdeční frekvence dostala do cílové oblasti, jak je znázorněno v následujícím grafu:



Tato fáze by měla trvat minimálně 12 minut, přestože začátečníci by dle doporučení měli cvičit pouze 10-15 minut.

3. Fáze zklidnění

Tato fáze umožňuje kardiovaskulární a svalové soustavě odpočívat. Skládá se ze zahřívacích cvičení, např. snížením rychlosti na treňažeru po dobu přibližně 5 minut. Znovu se protáhněte, ale nepřetěžujte svaly. Postupně budou vaše tréninky delší a intenzivnější. Je vhodné cvičit alespoň 3 dny v týdnu.

Rýsování svalů

Pokud chcete rýsovat svaly, měli byste zvolit vyšší zátěž během cvičení. Svaly nohou se více namáhají, a proto je rozumné dobu cvičení zkrátit. Pokud si navíc přejete zlepšit celkovou fyzickou kondici, měli byste změnit svůj tréninkový program. Zahřívací i zklidňující fázi provádějte obvyklým způsobem, ale když se blíží konec fáze cvičení, zvolte vyšší zátěž a nechte nohy intenzivněji pracovat. Snižte rychlost a udržujte srdeční frekvenci v cílové oblasti.

POKYNY K MONTÁŽI

Všechny díly vyjměte z krabice a ujistěte se, že jsou v ní níže uvedené části, viz obr. 1.

POZOR: Při montáži treňažeru je vhodná asistence další osoby.

- (1) Přední šikmá podpěra
- (2) Zadní šikmá podpěra
- (3) Přední vodorovná podpěra
- (4) Zadní vodorovná podpěra
- (5) Podpěra opěrky
- (6) Podpěra pro nastavení opěrky
- (7) Podpěra sedla
- (8) Podpěra pro nastavení sedla
- (9) Svislá tyč pro nohy
- (10) Trubka pro pěnové kryty
- (11) Bezpečnostní svorka podpěry nohou
- (13) Opěrka
- (14) Sedlo
- (15) Zajišťovací kolík
- (16) Šroubovací uzávěry
- (22) Pěnový kryt
- (23) Šrouby M-8x16
- (24) Šrouby M-8x55
- (25) Šrouby M-10x20
- (26) Šrouby M-10x95
- (27) Šrouby M-10x125
- (28) Šrouby M-10x158
- (29) Šrouby M-10x180
- (30) Podložky M-8
- (31) Ploché podložky M-8
- (32) Podložky M-10
- (33) Ploché podložky M-10
- (34) Samojistné matice M-10

MONTÁŽ

1- Umístěte přední šikmou opěrku (1) na přední vodorovnou opěrku (3) Obr. 2. Nasadte podložku (32) a matice (34) a bezpečně je utáhněte. Nasadte šroubovací uzávěry (16) na matice (34), jak je znázorněno na obr. 2

2- Umístěte zadní šikmou podpěru (2) na zadní vodorovnou podpěru (4) obr. 3. Nasadte podložku (32) a matice (34) a pevně je utáhněte. Nasadte šroubovací uzávěry (16) na matice (34), jak je znázorněno na obr. 3.

3- Poté zasuňte konec přední šikmé podpěry (1) do zadní podpěry (2) obr. 4 a namontujte šroub (25) a podložku (32). Vložte šroub (26) spolu s maticí (34) a podložkou (33, obr. 4) a pevně utáhněte.

4- Vezměte podpěru nastavení sedla (8), obr. 5, a zasuňte ji do podpěry sedla tak, aby byly zarovnány otvory. Nasaďte šroub (29) spolu s podložkami (33) a maticí (34) a utáhněte je. Zkontrolujte, zda se podpěra nastavení sedla mírně otáčí na podpěře sedla.

5- Vezměte podpěru pro nastavení opěrky (6), obr. 6, a zasuňte ji do podpěry opěrky tak, aby otvory byly zarovnané. Nasaďte šroub (28) spolu s podložkami (32) a maticí (34) a utáhněte je. Zkontrolujte, zda se podpěra pro nastavení opěrky na podpěře opěrky mírně otáčí.

6- Dále vezměte podpěru opěrky (5), obr. 7, a vložte ji mezi dvě desky na přední šikmé podpěře (1) tak, aby byl otvor v podpěře vyrovnán s otvory v deskách. Namontujte také podpěru sedla na vnější straně desek, obr. 7.

Nasaďte šroub (27) spolu s podložkami (32) a maticí (34) a utáhněte je. Zkontrolujte, zda se podpěra sedla (7) a podpěra opěrky (5) mírně otáčejí.

MONTÁŽ OPĚRKY

7- Vezměte opěrku (13) a umístěte je na podpěru opěrky (5), obr. 8. Namontujte šrouby (23) spolu s plochými podložkami (30). Poté zasuňte zajišťovací kolík (15) obr. 8 do jednoho z otvorů dle zvoleného úhlu opěrky.

MONTÁŽ SEDLA

8- Vezměte sedlo (14) a položte je na podpěru sedla (7), obr. 8, a zajistěte je šrouby (24) spolu s podložkami (31). Poté zasuňte zajišťovací kolík (15) obr. 8 do jednoho z otvorů dle zvoleného úhlu opěrky.

MONTÁŽ PODPĚRY NOHOU

9- Vezměte svislou tyč pro nohy (9) a vložte ji dovnitř podpěry sedla (7) obr. 9 ve směru šipky. Namontujte zajišťovací kolík sedla (15) obr. 9.

MONTÁŽ SPODNÍCH PĚNOVÝCH KRYTŮ

10- Vezměte pěnové kryty (22) a nasaďte je na horní zaoblené trubky pro opěrku nohou obr. 9. Nyní proveďte totéž pro pěnové kryty spodní nohy (22).

NASTAVENÍ ÚHLU OPĚRKY

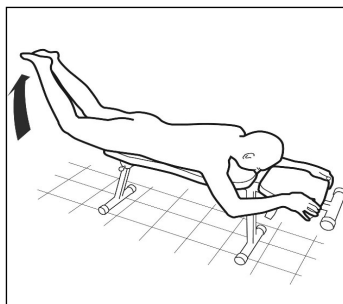
11- Tato lavice má neomezený počet poloh opěrky, viz obr. 10. Opěrku lze nastavit pomocí více poloh dostupných v otvorech na podpěře. Po smontování znovu utáhněte všechny šrouby a našroubujte uzávěry (16) na hlavy šroubů obr. 2, obr. 3.

Pokud máte jakékoli dotazy, neváhejte se obrátit na vašeho dodavatele. Kontakt na něj je uveden na poslední straně této příručky.

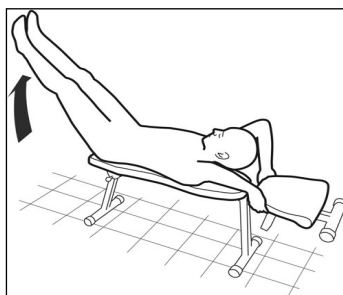
BH FITNESS SI VYHRAZUJE PRÁVO NA ÚPRAVU SPECIFIKACÍ BEZ PŘEDCHOZÍHO UPOZORNĚNÍ.

CVIKY

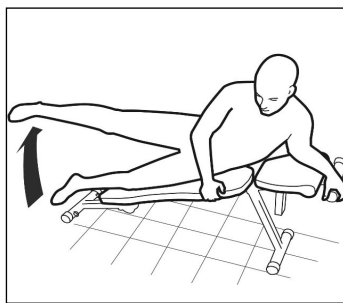
Bederní



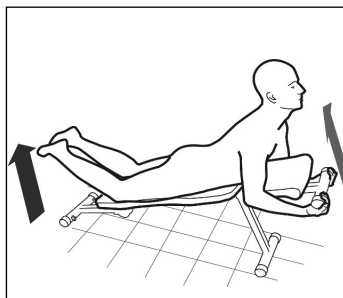
Břišní



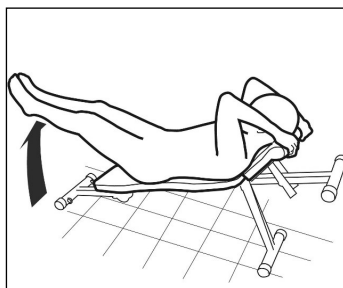
Pravý adduktor



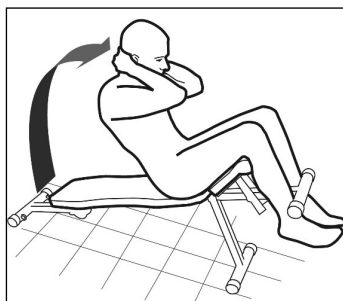
Bederní



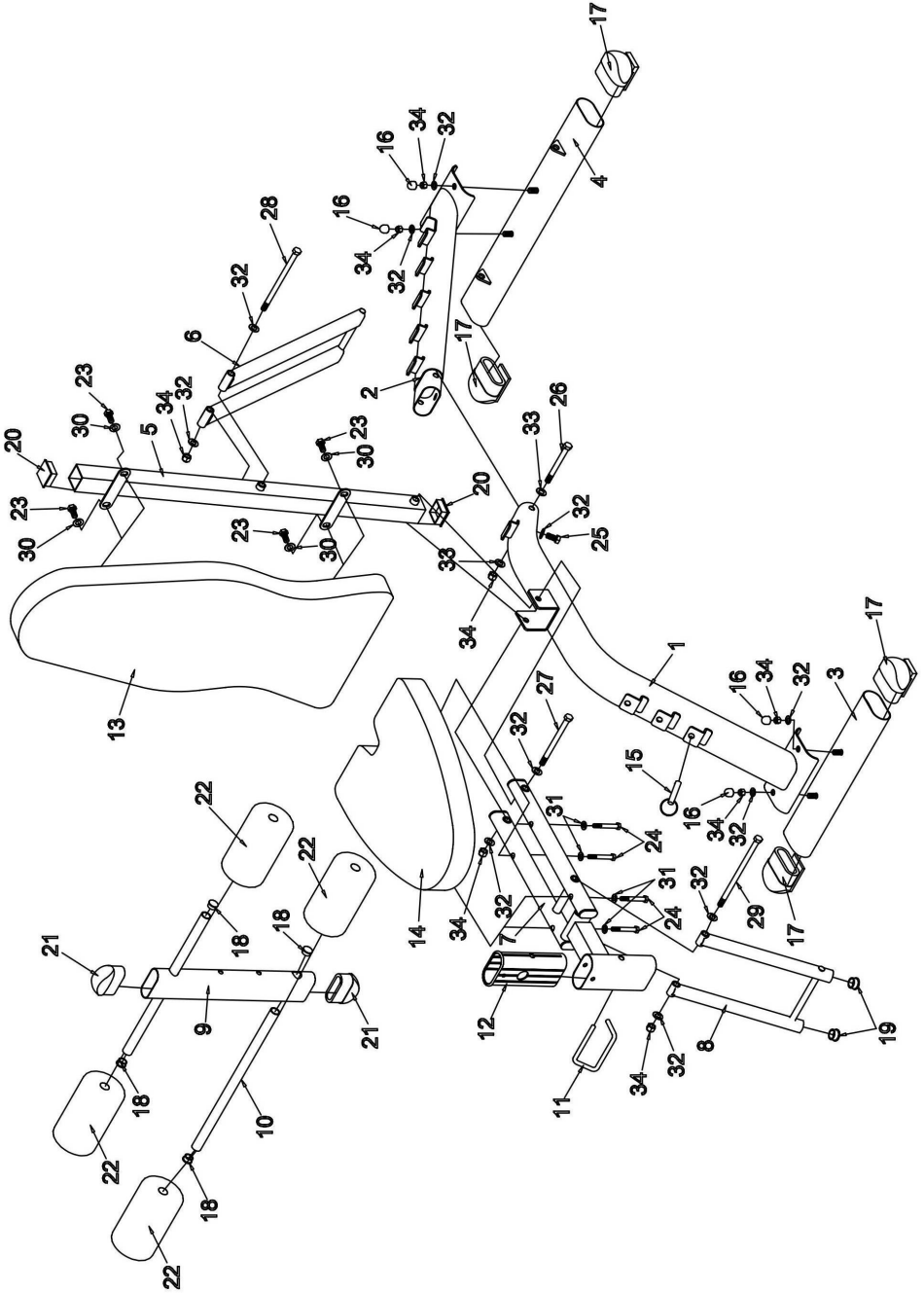
Celkové břicho



Přitahování k břichu



G320



DOVOZCE:

Trinteco spol. s r.o.

Na Strži 2102/61a

140 00 Praha 4 - Krč

IČ: 052 54 175

DIČ: CZ05254175

